

Lunes 16 de junio del 2025 | Año 40 | Nº 14.934 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

SISMO DE 6.1 SACUDIÓ LIMA Y EL CALLAO, HUBO RÉPLICAS Y SALDO FUE UN MUERTO Y CINCO HERIDOS

¡PARECÍA TERREMOTO!

- Casas sufrieron daños en diferentes distritos de la capital .
- Hubo despredimientos en la Costa Verde que cerró por unas horas
- Se descartó tsunami en el litoral.

PÁGINAS 2, 3 Y 4

¡DE TERROR!







- Figuras de Chollywood pasaron susto por temblor. PÁG. 8

¡PUNTERO!



- 'U' ganó 1-0 a Ayacucho FC y lidera el Apertura. PÁG. 10

MOVIMIENTO TELÚRICO TUVO MAGNITUD DE 6.1

Terror en Lima y Callao por sismo

✚Hubo desprendimientos en la Costa Verde que fue cerrado por unas horas. ✚ Pese a fuerte temblor se descartó tsunami en el litoral peruano.

Mario Palacios O

En plena celebración por el Día del Padre, un fuerte sismo de magnitud 6.1 sacudió Lima y el Callao ayer por la mañana, causndo temor en la población. El fuerte movimiento telúrico dejó como saldo una persona muerta, cinco heridos y varios daños materiales en diversos distritos de nuestra capital.

El temblor ocurrió a las 11:35 a.m., según el Instituto Geofísico del Perú (IGP) tuvo una profundidad de 59 kilómetros y se ubicó a 30 kilómetros al suroeste del Callao. Casi una hora después ocurrió otra replica de 3.6.

Producto del fuerte sismo se desprendieron rocas en la Costa Verde, lo que ocasionó que esa vía rápida se cierre por algunas horas, altura de Chorrillos y Miraflores. Según el comandante general de los bomberos, Mario Casareto, las geomallas contuvieron las rocas y tierra que cayeron de los acantilados al momento del sismo y no ocurra una desgracia.

Se supo que el sismo se sintió con más fuerza en los distritos de El Agustino, San Juan de Lurigancho, La Molina, Cieneguilla y San Borja.

DESCARTARON TSUNAMI

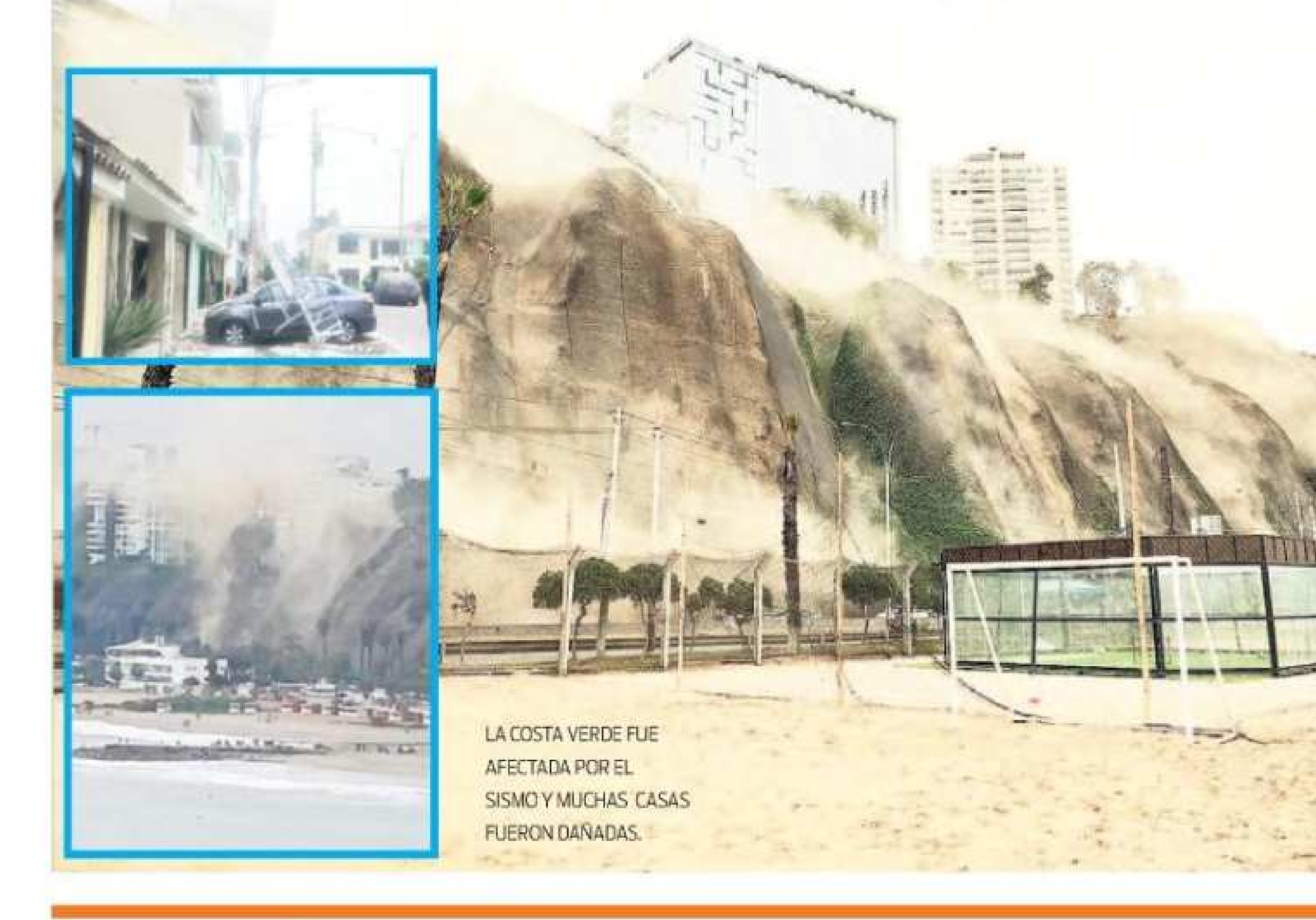
Según el capitán de Fragata, Christopher Serván, jefe del servicio de la Dirección de Hidrografía y Navegación, descartó alguna alerta de tsunami en las costas de la capital, a pesar del fuerte movimiento del 6.1, esto no originó que haya peligro de oleajes en la costa.

"Este evento no reúne las condiciones para generar un maremoto en el litoral", dijo.

MAYOR SISMO EN 5 AÑOS

Tras el fuerte sismo, el jefe del Instituto Geofísico del Perú Hernando Tavera, advirtió que un moviemiento telúrico de 8 grados podría golpear la costra central del país en el momento menos esperado. Lima, Ica y ciudades cercanas son las zonas más expuestas.

"Eventos sísmicos han ocurrido en la zona de la capital y en el Callao, pero probablemente en los últimos cinco años este ha sido el evento que ha generado los mayores niveles de sacudimiento del suelo", indicó.



LA COSTA VERDE FUE AFECTADA POR EL SISMO Y MUCHAS CASAS FUERON DAÑADAS.

FOTO: AFP

MURO LE CAYÓ A MOTOTAXISTA

Muere aplastado



TRAGEDIA OCURRIÓ EN INDEPENDENCIA.

Cuando estaba por celebrar el Día del Padre con los suyos, la tragedia le llegó a Teófilo Ventura (37), un mototaxista que falleció luego que le cayó un muro, que se desprendió producto del fuerte sismo.

El incidente Ventura visitaba a su madre, en el Ermitaño en Independencia. Al salir a la calle un enorme muro se desprendió de un cuarto piso de una casa aledaña, que destruyó su mototaxi y acabó con su vida.

La víctima, dejó tres menores de edad en la orfandad. Sus familiares llegaron al lugar y protagonizaron desgarradores escenas de dolor.

De otro lado, el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional informó que cinco personas resultaron heridas por el sismo y fueron derivados a diferentes hospitales de la capital. (MP)

LÍNEA 1 LUEGO DE FUERTE SISMO

Suspendió sus servicios



CIERRE FUE PARA EVALUAR POSIBLES DAÑOS.

Luego del fuerte movimiento telúrico, que sacudió la capital, la Línea 1 del Metro de Lima suspendió sus actividades y cerró las estaciones como medida preventiva ante posibles daños.

"Esta medida nos permite realizar inspecciones detalladas a nuestra infraestructura, priorizando en todo momento la seguridad de nuestros pasajeros y colaboradores. Agradecemos su comprensión y les pedimos estar atentos a nuestros canales oficiales para conocer la reanudación del servicio", informó la entidad en un comunicado.

el Popular
Lunes 16 de junio del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

ALGUNAS ESTRUCTURAS SE CAYERON EN CALLAO Y BARRIOS ALTOS

Casas afectadas en varios distritos de Lima por sismo

✚ Casonas resultaron con grietas y algunos muros se desplomaron.

Mario Palacios


VARIAS VIVIENDAS RESULTARON DAÑADAS.

Varios distritos de la capital resultaron afectados producto del fuerte temblor de magnitud 6.1 que ocurrió ayer en la mañana. En los distritos del Callao y Barrios Altos, muros cayeron al piso producto del sismo.

En el Jirón Colón, ubicado en el primer puerto del país, un muro ubicado en el cuarto piso cayó a la vereda, causando susto a los transeúntes que pasaban por dicho lugar.

Mientras que los vecinos de una quinta, en el distrito de Barrios Altos, pasaron momentos de angustia porque un muro del tercer piso se vino abajo en el ingreso de dicho recinto.

Según las autoridades de Lima Metropolitana y los bomberos, indicaron que el sismo también provocó la caída de cornisas en zonas del Cercado, Barrios Altos, el Callao y el mercado Ciudad de Dios en San Juan de Miraflores.

Por su parte, el Centro de Operaciones de Emergencia Regional (COER) Lima Metropolitana, junto con la Oficina de Gestión del Riesgo de Desastres (OGRD), presentó un reporte con los distritos donde la población percibió el movimiento telúrico con mayor intensidad. En estos lugares, los vecinos reportaron sacudidas prolongadas, caída de objetos, se rompieron varias ventanas producto de la prolongada vibración que trajo el sismo.

De otro lado, se cerró el ingreso a la playa La Herradura en Chorrillos por prevención ante posible deslizamiento de tocas.



Agua asegurada

Julio César Kosaka, presidente del direvtorio de Sedapal, garantizó ayuda potable y alcantarillado, descartó daño en las tuberías debido al sismo.

FIELES SALIERON CORRIENDO DE LA CATEDRAL DE LIMA

Pánico en plena misa

Cientos de fieles fueron sorprendidos por el fuerte sismo ayer cuando se encontraban en la Catedral de Lima. Los devotos participaban de la misa dominical que daba el arzobispo Carlos Castillo, cuando inició el movimiento telúrico.

El suelo comenzó a moverse justo cuando los fieles participaban de la eucaristía y los feligreses que estaban sentados cerca a la puerta principal, salieron despavoridos, mientras que el arzobispo pedía calma a los fieles.

"Vamos a evacuar con tranquilidad", indicó Carlos Castillo, pero decenas de personas corrían hacia las salidas del templo. Muchos se empujaban para abandonar el lugar, según se pudo apreciar en el video de vigilancia de la Catedral de Lima.

FIELES PASARON SUSTO.

RECOMENDACIONES

ANTES DEL SISMO

Ubica las zonas seguras y las estructuras firmes para protegerte.
Ten preparada una mochila de emergencia.
Educa a los niños de tu casa sobre medidas de precaución.
Contrata un ingeniero para reforzar tu vivienda.

DURANTE EL SISMO

Mantén la calma. asustarte solo puede paralizarte o hacerte cometer errores.
Aléjate de las ventanas y objetos que pueden caerse.
Si no llegas rápido a la salida, busca un espacio seguro.
No llames por teléfono. La línea estará sobrecargada, mejor envía mensajes de texto.
No uses ascensor.



DESPUÉS DEL SISMO

Revisa si hay fugas de gas que podrían causar fuego.
Llama a los números de emergencia como: los Bomberos: 116, Cruz Roja: (01) 2660481 y el Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU): 106.
Auxilia a los heridos.
Ten cuidado con las posibles réplicas. Evita estar cerca a casas que han sido afectadas por el sismo.
Si estás cerca al mar, aléjate de la zona hasta que se descarte la posibilidad de un maremoto.



SISMO HIZO QUE SE CAIGA PARTE DE TECHO DE CENTRO COMERCIAL.

CAUSÓ SUSTO ENTRE LOS ASISTENTES A MALL

Parte del techo de Plaza Norte cayó

Cuando varias familias paseaban con sus seres queridos celebrando el Día del Padre en las instalaciones de Plaza Norte, el fuerte temblor hizo que parte del techo del conocido centro comercial se desprendan y caiga al piso.

Según los videos que colgaron el público que asistió al mall ayer en la mañana, ubicado en el distrito de Independencia, se apreció cuando parte de la estructura que integra el techo había caído en la zona del patio de comida.

A pesar de lo ocurrido, no se reportaron heridos producto de este suceso, ya que el personal del establecimiento rápidamente acordonó la zona y activó sus protocolos, para luego continuar su atención al público.

"El sismo fue muy fuerte, cuando parte del techo cayó", comentó una persona que estaba en dichas instalaciones.

De otro lado, durante el temblor, un letrero del supermercado Plaza Vea, ubicado en en el distrito de Bellavista, en el Callao, se cayó. Afortunadamente no hubo heridos. El establecimiento comercial cerró de manera preventiva por posibles réplicas.

DEL METROPOLITANO PRODUCTO DE TEMBLOR

Daños en estación

Producto del fuerte temblor que sacudió Lima y Callao, se desplomó parte del techo de la estación Balta del Metropolitano de Lima, pero no causaron daño a los usuarios que en ese momento transitaban por ese recinto.

"Debido al reciente sismo en Lima, se aplicaron los procedimientos de evacuación en las estaciones y terminales del Metropolitano, y se detuvieron los buses en la vía exclusiva, a fin de preservar la seguridad e integridad de los usuarios", indicaron las Atoridades del Transporte Urbano (ATU) en un comunicado.

Posteriormente se hizo la limpieza del área para luego seguir su brindando el servicio con normalidad. (MP)


FUE EN LA ESTACIÓN BALTA

LA CRITICAN POR ESTAR MENOS DE UN MINUTO VERIFICANDO DAÑOS A CAUSA DEL SISMO

Dina Boluarte fue para la foto

✚ Mandataria estuvo en Costa Verde brevemente y se retiró sin declarar a la prensa.

La presidenta Dina Boluarte fue criticada ayer porque acudió a la Costa Verde junto al Premier, Eduardo Arana, y demás ministros, para inspeccionar los daños en la Costa Verde en Chorrillos, luego del sismo de magnitud 6.1, donde solo estuvo 20 segundos en dicho lugar. Para luego irse sin prestar declaraciones a la prensa.

Según se apreció en varios medios de televisión, la mandataria tuvo una visita fugaz. Se le vio dialogando con sus ministros y mirando el acantilado chorrillano, del cual se desprendieron las rocas y mucha tierra producto el sismo. Estuvo cuidada por más se 20 efectivos de seguridad del Estado, y así como sorprendió su llegada, causó extrañeza que se vaya rápido del lugar.

Boluarte también estuvo acompañada por el titular de Desarrollo e Inclusión Social, Leslie Urteaga, quienes llegaron a Chorrillos por la avenida Huaylas y la Costa Verde, para verificar los daños. No habló con personal de la municipalidad ni los bomberos, que hacían lavor preventiva ante posibles derrumbes de rocas, la mandataria solo habló con sus ministros en el breve momento que estuvo en la zona.



MANDATARIA HIZOSU SHOW.

Nadie quiere a mandataria

Dina Boluarte tiene 3 % de aprobación ciudadana, según la última encuesta nacional de Datum. Es el nivel más bajo de respaldo a un presidente desde hace cuatro décadas. Según la muestra, la desaprobación a la mandataria se mantiene por encima del 90 % consecutiva durante un año.

PARA SEÑAL ESTATAL

Dina Boluarte no habla con la prensa sobre su gestión, hace casi ocho meses, pero si lo hace con TV Perú. Como pasó ayer, que luego de salir de Chorrillos, la presidenta descartó desde el COEN la posibilidad de que haya tsunami y aseguró nuestro país se encuentra en el cinturón de fuego (una zona de alto nivel sísmico en la región). Además, comentó que las personas que se encuentran en las playas podían pasar su día con calma.

"Estamos en el cinturón de fuego, es un país altamente sísmico, el Perú, pero creo que la serenidad y la calma harán de que haya menos víctimas, estamos atendiendo. Lo que nos están indicando es de que no va a haber tsunami. Los que estuvieron en la playa con calma pueden pasar el día tranquilos, no habrá tsunami", comentó la mandataria que fue criticada en redes sociales por su visita de médico para inspeccionar daños en la Costa Verde.



VARIAS VÍAS SE HAN VISTO AFECTADAS.

CAYERON ROCAS POR FUERTES MOVIMIENTOS

Carreteras bloquedas a causa de derrumbes

La Superintendencia de Transporte Terrestre de Personas, Carga y Mercancías (Sutran) reportó que al menos cuatro carreteras se encuentran bloqueadas en la región Lima, debido a los distintos derrumbes y caída de piedras provocados por el movimiento telúrico de ayer.

Según Sutran, las zonas afectadas por el fuerte sismo fueron identificadas como: Serpentín de Pasamayo, Carretera Trapiche-Canta-Huayllay -Vicco, Carretera Longitudinal de la Costa Norte y Carretera Central. En sus redes sociales, Sutran indicó que diversas carreteras se han visto afectadas por derrumbes y caídas de distintas rocas por sismo de 6,1 que sacudió ayer Lima y Callao.

VARIOS DISTRITOS POR TEMBLOR

Sin energía eléctrica



HUBO CORTE PARTE PARCIAL DE ENERGÍA ELÉCTRICA.

Los distritos de Villa María del Triunfo, Villa El Salvador y Ate resultaron afectados parcialmente con el corte de energía eléctrica producto del sismo que sacudió ayer Lima y Callao.

En un comunicado emitido luego del temblor, la empresa Luz del Sur, infornó a los pobladores de dichos distritos que la energía electrica se restauraría con el paso de las horas.

"Venimos revisando el sistema eléctrico para reponer el servicio, luego de la interrupción presentada a las 11:35 a.m.", indicó en un comunicado en sus redes sociales.

La interrupción no afectó a la totalidad de los distritos, pero si se limitó su acceso a la energía eléctrica. Además, refirió que algunas zonas del distrito de Ate también se interrumpió el servicio.

SOLO HAY UN SISTEMA DE MENSAJERÍA, EXPLICÓ EL JEFE DE IGP.

QUE AVISE DE FUTUROS TEMBLORES DICE EL IGP

No hay sistema de alerta

Hernando Tavera, jefe del Instituto Geofísico del Perú (IGP), negó que en nuestro país exista un sistema de alerta temprana para prever los temblores, como ocurrió el domingo en la mañana.

"No existe en el Perú aún un sistema de alerta temprana de sismos. No existe. Sismate es un sistema de mensajería, no es un sistema de alerta. Hay un sistema que se llama Saspe, que está en ejecución. Eso sí va a ser un sistema de alerta. Y esperamos que para el próximo año ya podamos estar haciendo lo que se denomina marcha blanca", dijo en RPP.

Asimismo indicó: "El viento y la humedad generan inestabilidad en los suelos, y un movimiento como el que hemos tenido va a generar estos deslizamientos". omentó Tavera.

CRIMEN FUE EN SAN JUAN DE MIRAFLORES

Asesinan a dos hombres cuando celebran Día del Padre

✚ El hecho se habría producido tras un enfrentamiento a disparos en una vivienda.



EL HECHO SE HABRÍA PRODUCIDO TRAS UN ENFRENTAMIENTO A DISPAROS EN UNA VIVIENDA.

Dos hombres fueron acribillados la madrugada de ayer tras ser atacados a balazos en las inmediaciones del nido Sagrado Corazón de María, en el distrito de San Juan de Miraflores.

Según información de testigos, el hecho se habría producido tras un enfrentamiento a disparos en una vivienda que funcionaba como cantina.

Las víctimas habrían estado bebiendo licor celebrando el Día del Padre tras jugar un partido de fútbol.

Cabe precisar que uno de los testigos señaló a Panamericana Televisión que conocía a una de las víctimas, quien era un vecino de esta zona. Asimismo, confirmó que los hombres asesinados tendrían entre 40 y 50 años.

Se informó que una la zona se encuentran varios casquillos de bala regados y se desconocen las causas del confuso ataque (Omar Lozano).

En proceso de investigación

Tras el brutal ataque en San Juan de Miraflores, personal de la comisaría de San Juan de Miraflores retiraron los cuerpos de la víctimas que se encontraban tendidos en el suelo.

EN CORTO

SE EXTIENDE EL ESTADO DE EMERGENCIA

El Ejecutivo dispuso ampliar por tercera vez consecutiva el estado de emergencia en ocho distritos de Lima y en la Provincia Constitucional del Callao. La medida rige por 30 días calendario a partir de hoy, según se oficializó en un decreto supremo. De esta manera, los distritos de Ate, Carabayllo, Comas, Puente Piedra, San Martín de Porres, San Juan de Lurigancho, Villa María del Triunfo y Villa El Salvador de Lima Metropolitana continuarán en estado de emergencia, al igual que el Callao. (OL)

FUE BALEADO EN EL CALLAO

Menor de 17 años fue asesinado en chifa



ADOLESCENTE FUE ASESINADO A TIROS.

Un menor de 17 años fue asesinado a tiros al interior de un restaurante ubicado en la primera cuadra del jirón Cusco, en el Callao.

El atacante ingresó al local, identificado como el chifa Normita, y disparó en dos ocasiones contra la víctima, quien falleció tras ser trasladado al hospital Daniel Alcides Carrión.

Las cámaras de seguridad del establecimiento y de comercios cercanos habrían captado el rostro del presunto homicida, quien permanece en paradero desconocido.

Personal del Departamento de Investigación Criminal (Depincri) del Callao realiza las indagaciones para determinar el móvil del crimen (OL).

FUE DETENIDO EN LOS OLIVOS.

PEDÍA LIMOSNAS Y LUEGO ROBABA

Mendigo era ladrón

Un sujeto que se hacía pasar por una persona que necesitaba ayuda y pedía limosnas, robaba a transeúntes en el paradero Pilas de la Panamericana Norte. El individuo fue detenido por agentes de la Policía en el distrito de Los Olivos.

Tras un trabajo articulado entre efectivos del Grupo Terna y el Comando Yanapaqui, de la Municipalidad de Los Olivos, se logró la intervención del ladrón, identificado como Guainier Davilia Avaeriano, de 37 años de edad.

Cabe precisar que antes de su detención, Davilia había arrebatado el celular y la billetera de un joven que se encontraba en el mencionado paradero, a la altura de la avenida Angélica Gamarra (OL).

ATAQUE DEJÓ 13 MUERTOS Y 380 HERIDOS

Irán lanzó nueva oleada de misiles contra Israel

✚ Israel respondió con nueva ofensiva a objetivos militares.

TEL AVIV. Durante la madrugada de ayer, Irán lanzó una oleada de misiles y drones contra territorio israelí, con un saldo de al menos 13 muertos y más de 380 heridos, según autoridades locales. Las zonas más afectadas esán el centro y norte del país, donde varios edificios residenciales sufrieron daños de consideración.

En respuesta, Israel llevó a cabo ataques aéreos contra objetivos estratégicos en Irán, incluyendo la sede del Ministerio de Defensa en Teherán y otras instalaciones asociadas al programa nuclear iraní, de acuerdo con el ejército israelí. Entre los blancos alcanzados se encuentran un depósito de petróleo y un tanque de combustible en las afueras de Teherán.

El primer ministro Benjamin Netanyahu, en un discurso televisado, aseguró que la operación militar proseguirá "todo el tiempo que sea necesario" para eliminar la amenaza que representa el programa nuclear iraní.



AUMENTAN EL NÚMERO DE VÍCTIMAS TARS CONFLICTO ENTRE ISRAEL E IRÁN.

EN CORTO

AFINES A EVO MORALES PARAN BLOQUEOS

LA PAZ. Los sectores afines al expresidente de Bolivia Evo Morales decidieron hacer una "pausa humanitaria»" en los bloqueos de vías que sostienen desde hace dos semanas para forzar su candidatura en las elecciones nacionales del 17 de agosto. "Determinamos una pausa humanitaria en la movilización nacional en carreteras, mientras se realice una investigación transparente de todos los hechos provocados por la intervención policial y militar instruida por el Gobierno de Luis Arce", cita el comunicado.

EN BALACERA DURANTE MANIFESTACIÓN

Un herido debido a protestas contra Trump



TIROTEO FUE DURANTE PROTESTA CONTRA EL PRESIDENTE DE EE.UU.

SALT LAKE CITY. Un tiroteo en una protesta en Utah contra las políticas del presidente estadounidense, Donald Trump, dejó una persona con "heridas que amenazan su vida", informó la Policía, que añadió que otras tres personas están bajo custodia.

La tragedia tuvo lugar en Salt Lake City, la capital de Utah, en el oeste de Estados Unidos. El drama se produjo durante una manifestación que congregó a unas 10 mil personas. "Podemos confirmar que los disparos causaron un herido grave. El paciente ha sido transportado a un hospital con heridas potencialmente mortales", escribió la Policía de la ciudad en redes sociales.

VANIA BLUDAU

SE VA DE VIAJE CON AUSTIN PALAO

✚ Ambos estuvieron en la ciudad de Chiclayo.



¿Romance a la vista? Vania Bludau ha vuelto a ser el centro de la atención mediática, no solo por su comentado regreso a EEG ni por la reciente filtración de una supuesta imagen abrazando a su Mario Irivarren, sino también por su sorpresivo viaje al norte del país.

Lo que más ha llamado la atención es que Austin Palao, con quien ha compartido una notoria química en las últimas semanas, también se encuentra en la misma ciudad.

La modelo publicó publicaba una historia en Instagram desde el interior de un avión, con destino a Chiclayo. Pocas horas después, Austin Palao también publicó una foto desde la misma ciudad del norte peruano, avivando los rumores de un posible viaje conjunto.

Incluso, la página web Instarándula compartió el testimonio de una seguidora que afirmaba haber visto a la pareja en el restaurante Urumanka de Chiclayo (OL).

ANDRÉS WIESE

SUFRIÓ FUERTE CAÍDA

✚ Actor se golpeó la cabeza durante ensayo.

El actor Andrés Wiese encendió las alarmas entre sus seguidores, luego de mostrarse hospitalizado y con un collarín cervical tras sufrir un accidente durante los ensayos de la obra "Un robo hasta las patas".

"Hoy tuve una mala caída durante los ensayos de la obra y la parte de atrás de mi cabeza se fue directo contra el suelo. Por suerte es solo una contusión (pudo ser mucho peor) y ahora toca esperar ver al neurocirujano por la lesión en la cervical", expresó el recordado Nicolás de la serie Al fondo hay sitio. (OL).



ACTOR TUVO GRAVE ACCIDENTE.

FIGURAS DE CHOLLYWOO

SUFRIERON TRAS FUERTE SISMO DE 6.1

✚ Milena Zárate, Mónica Cabrejos y Yiddá Eslava no la pasaron bien tras temblor. ✚ "Pasamos un susto terrible", dijo la colombiana,

Omar Lozano.

¡Vivieron momentos de terror! La fuerte intensidad del movimiento telúrico de 6.1 provocó que muchas personas evacuaran sus hogares de inmediato, y las redes sociales se llenaron de mensajes de alerta, solidaridad y preocupación.

Diversos artistas peruanos usaron sus cuentas en redes sociales para expresar su sorpresa y enviar mensajes de aliento a sus seguidores.

La cantante Milena Zárate publicó en su cuenta de Instagram el video de la cámara de seguridad, en el momento que fue sorprendida por el sismo. En las imágenes se observa abrazando a su menor hija.

"Me agarró durmiendo porque me tocó trabajar en la noche hasta tarde, pasamos un susto terrible de verdad. Se rompieron algunas cosas y se rajaron algunas paredes, los daños materiales se pueden recuperar", expresó.

Por su parte, la influencer Yiddá Eslava publicó una historia en donde se mostró sorprendida por el fuerte sismo. Junto a su hijo pidió que guarden la calma.

"Flor de temblor en el Día del Padre", dijo la exchica reality y actriz, quien resaltó la importancia de tomar en serio los simulacros, para saber cómo actuar en este tipo de casos.

"COSA MÁS ESPANTOSA"

Mónica Cabrejos confesó que el fuerte temblor fue la "cosa más espantosa" que vivió en los últimos años. Además, mostró cómo quedó su departamento tras el sismo.

"Fue realmente fuerte, estoy asustada, aterrada", dijo la conocida comunicadora, quien vive en el piso 21.

"Deseoque el sismo reciente no sea de grandes consecuencias".
Édgar Vivar.

"Temblor fuertísimo"

La modelo Ana Paula Consorte, parejade Paolo Guerrero, no ocultó su temor tras el fuerte sismo que azotó nuestra capital. "Temblor fuertísimo. Gente, el temblor más fuerte que he sentido viviendo aquí en Perú. Qué miedo, el edificio se movió de verdad", indicó.

EN CORTO



PEDRO LOLI RINDE HOMENAJE A SU PAPÁ CON "MI VIEJO"

Con motivo del Día del Padre, el cantante Pedro Loli graba una nueva versión del recordado tema "Mi Viejo". "Hace un año llegó la muerte de mi papá y empezaron a mandarme videos de cuando se la canté a mi papá. Cada vez que la escuchaba, lo veía abrazándome y se me ocurrió hacer una nueva versión porque de alguna manera es sacar lo que llevo dentro", señaló.

El videoclip de "Mi viejo" ya está disponible en todas las plataformas digitales. "Estoy seguro que van a quedar satisfechos con el trabajo que hice. Cuando lo vi terminado, me puse a llorar imaginándome cada historia partiendo de la mía", subrayó.

PAMELA FRANCO

"TE AMO, MI AMORCITO"

Cantante se ríe de Pamela López y envió mensaje a Aladino por el Día del Padre, lejos de sus hijos.



¡Amor a distancia! Pamela Franco vuelve a estar en medio de la controversia generada por haber sido señalada por Pamela López, todavía esposa de Christian Cueva, de fotografiar a sus hijos sin consentimiento en un aeropuerto.

Sin embargo, la cantante reapareció públicamente para enviar un emotivo mensaje al popular Aladino en su primer Día del Padre lejos de sus hijos, luego de que el futbolista viajara a Ecuador para integrarse a su nuevo club, Emelec.

"Mi amorcito más lindo. Te amo. Feliz día", escribió, la cumbiambera en su cuenta de Instagram, acompañando la publicación con la despedida que el propio jugador le dedicó antes de viajar a Guayaquil.

GRACIAS POR EXISTIR"

Por su parte, Cueva le respondió también su cariño hacia la cumbiambera con una romántica dedicación, dejando claro que su relación sigue más firme que nunca, a pesar de los comentarios de la empresaria trujillana.

"Siempre estás en mi mente y en mi corazón. Te amo como no tienes idea. Gracias por existir, mi amor. Te amo mi amor hasta el fin del mundo", sostuvo (OL).

UNIVERSITARIO GANÓ POR 1-0 A AYACUCHO FC Y LIDERA EL APERTURA

Abrazado a la punta

Aldo Corzo le dio el triunfo a cremas cuando expiraba el partido.

HUANTA. Universitario venció de manera agónica por 1-0 a Ayacucho FC en Huanta y se convirtió como único líder del Torneo Apertura al cierre de la fecha 15.

Los cremas salieron con laobligación de ganar para meterse otra vez en lo más alto de la tabla. Su necesidad reflejaba lo que hacían sus jugadores dentro del campo porque tuvieron buenas posibilidades de anotar, pero fueron bien desarticulados por la defensa ayacuchana.

En el segundo tiempo, se mantuvo el ritmo del encuentro. En esta ocasión la tarea de ganar se complicó luego que el ecuatoriano José Carabalí, a los 55 minutos, fue expulsado tras cometer una fuerte falta a un rival.

Su posición de último hombre hizo que la tarjeta roja directa no estuviera a discusión. Además, la acción fue cobrada como penal por el referí Sebastián Lozano, quien tuvo que resarcirse de su cobro después que fue llamado por el VAR para que revise bien la jugada, ya que según las imágenes la falta de Carabalí fue fuera del área.

Cuando parecía que el partido terminaría igualados a cero goles, apareció la figura de Aldo Corzo, quien a los 90+2 minutos colocó el 1-0 de un certero cabezazo.

Si bien el VAR revisó la acción del tanto y se demoró casi 7 minutos para decidir que no hubo posición adelantada en el gol, eso no evitó que lo cremas se lleven tres importantes puntos.

Universitario sumó a 29 puntos y se convirtió en el líder solitario del Torneo Apertura.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Universitario	14	+18	29
2. Alianza Atlético	14	+11	28
3. Melgar	14	+9	28
4. Alianza Lima	14	+6	27
5. Sport Huancayo	14	+5	26
6. SportingCristal	14	+6	25
7. Cusco FC	14	+7	24
8. Garcilaso	15	+9	23
9. ADT	14	-2	19
10. Cienciano	14	+4	18
11. Atlético Grau	13	+1	18
12. Sport Boys	14	-2	16
13. Los Chankas	14	-4	15
14. Juan Pablo II	13	-4	14
15. Binacional	14	-8	18
16. UTC	14	-17	14
17. Ayacucho FC	14	-13	9
18. C. Unidos	13	-12	8
19. A. Universidad	14	-14	8

Próxima fecha: Grau vs. Cusco FC, A. Universidad vs. UTC, 'U' vs. ADT, Huancayo vs. Melgar, Los Chankas vs. Cristal, Garcilaso vs. Ayacucho FC, Boys vs. Binacional, C. Unidos vs. Juan Pablo II y Cienciano vs. Atlético.

PSG aplastó al Atlético Madrid

LOS ÁNGELES. París Saint Germain sacó lustre a su corona de la Champions League al golear por 4-0 a Atlético de Madrid por el grupo B del Mundial de Clubes.

Los goles para el elenco francés los convirtieron el mediocampista español Fabián Ruíz, a los 19 minutos, y Vitinha, a los 46', ambos en el primer tiempo, mientras que Senny Mayulu y Kang-In Lee hicieron lo propio a los 42' y 50 minutos del complemento, respectivamente.

Además, Clément Lenglet se fue expulsado a los 33 minutos de la segunda etapa, dejando al elenco español con un futbolista menos. Y en Nueva Jersey, Palmeiras y Porto empataron sin goles por elgrupo A del Mundial de Clubes.



Se repartieron los puntos

JULIACA. Alianza Universidad de Huánuco se trajo un vañoso punto de Juliaca al empatar 1-1 con Binacional por la fecha 15 del Torneo Apertura.

El cuadro huanuqueño sorprendió al ponerse en ventaja a los 34 minutos por medio de Yorleys Mena. Antes del descanso, Marlon Torres (45'), de cabeza, puso la igualdad para el Poderoso del Sur.

En el complemento, Binacional acentuó su domio e hizo figura a Pedro Ynamine, arquero de la visita. En la agonía del partido, pudo llegar el triunfo para el cuadro estudiantil en una contra de Gerson Iraola, pero su remate fue salvado por el golero Diego Montalvo.

Pese al empate, Alianza Universidad sigue último con 8 puntos, mientras que Binacional está en el puesto 15 con14 unidades. (C.L.P.)



CRISTAL GANÓ CON SUSTO A GARCILASO POR 3-2

Cotejo se suspendió unos minutos por el sismo.

Carlos Lara Porras



FOTOS: CARLOS CONTRERAS

EL PARTIDO SE SUSPENDIÓ UNOS MINUTOS POR EL TEMBLOR.

El sismo que remeció ayer Lima pareciera que hizo reaccionar a Sporting Cristal que se reencontró con el triunfo al imponerse en un reñido partido por 3-2 a Deportivo Garcilaso en el estadio Alberto Gallardo.

Cuando se jugaba el minuto 35 y el partido iba 0-0 se produjo el movimiento telúrico que causó alarma y tensión en el estadio. El árbitro suspendió el encuentro y por los altaparlantes se pidió calma a los casi cinco hinchas. Afortunadamente no sucedió nada que lamentar y luego de 15 minutos el cotejo se reanudó.

Y en la reanudación del encuentro el cuadro cervecero rompió el cero, luego que el VAR sancionara un penal que se encargó de hacerlo efectivo Martín Cauteruccio (41').

En el complemento, el equipo cusqueño puso el empate por medio de la vía del penal que cobró Pablo Erustes (65'). Cristal reaccionó y Christofer Gonzales (70'), de cabeza, puso el desnivel para los rimenses.

Adrián Ugarriza (73'), de un remate desde el borde del área, marcó el empate para la visita.

Cristal se fue con todo y una mano de e Ignacio Gariglio fue sancionado como penal que Cauteruccio (87') cobró para marcar su doblete y sellar el triundo celeste.

Cristal sumó 25 puntos y se ubica sexto en la tabla, mientras que Garcilaso es octavo con 23 unidades.

Cuando pase EL TEMBLOR







Bayer aplastó a Auckland

CINCINNATI. Bayer Múnich apabulló por 10-0 a Auckland City por el grupo C del Mundial de Clubes. Kingsley Coman (16' y 21'), Sacha Boey (18'), Michael Olise (20 ' y 45 '), Thomas Müller (44' y 89') y Jamal Musiala (67', 73' y 84') anotaron para el cuadro bávaro.



Advíncula es duda en Boca

MIAMI. Boca Juniors debutará hoy (5:00 p.m. de Perú) en el Mudial de Clubes por el grupo C. Luis Advíncula es duda en el cuadro xeneize y de no llegar sería reemplazado por Lucas Blondel. Edinson Cavani será baja al no estar recuperado de una lesión y en su lugar irá Carlos Palacios.



CUEVA ESPERA TRIUNFAR EN EMELEC.

CUEVA EN EMELEC

Quiere dejar huella

GUAYAQUIL. No quiere ser un ave de paso y espera dejar huella en Emelec. Ese es el objetivo que se ha trazado, Christian Cueva en su nuevo club.

"El fútbol pasa y las oportunidades son pocas, estar en un equipo tan importante como Emelec para mí es el reto mas grande que he tenido en los últimos años", señaló.

"Siempre hay cosas en el fútbol que pasan, pero gracias a Dios se pudo resolver. Hoy hablemos del presente que es lo más importante para mí, que es estar en Emelec. Feliz por esta oportunidad", acotó el volante que llega a Emelec procedente de Cienciano.

"Sé la historia que tiene el club y hoy los sueños que tengo son con un club tan importante como Emelec, el uno de Ecuador. Voy a querer hacer historia porque para eso he venido, para aportar mi granito de arena. Dios permita que todas las cosas salgan como queremos", subrayó Cueva. (C.L.P.)





ZAMBRANO ANALIZÓ EL PRESENTE DE ALIANZA.

ZAMBRANO MOLESTO POR EMPATE DE ALIANZA

"Cuesta definir partidos"

El empate sin goles ante Sport Huancayo en Matute dejó bronca en Alianza Lima y algunos jugadores hicieron una reflexión sobre la mala actuación.

"Nos está costando definir los partidos, se nos cierran bien, no logramos abrir y se nos complica hasta el final", manifestó Carlos Zambrano.

El León indicó que el empate puede complicar las posibilidades del cuadro victoriano en su lucha para ganar el Torneo Apertura. " Se nos pone cuesta arriba esto y aún queda cuatro partidos", acotó.

Hernán Barcos se refirió sobre la falta de gol. "Hay que tener más claridad a la hora del juego, tratar de hacer goles en la oportunidad que tengamos", manifestó el Pirata.

El cuadro victoriano tiene 27 puntos y el miércoles jugará ante Comerciantes Unidos en Cajabamba, en partido pendiente por la fecha 10 del Apertura. (C.L.P.)

DESDE ESTE LUNES 23 DE JUNIO NO TE PIERDAS EL NUEVO COLECCIONABLE GASTRONÓMICO

Cocina con arroz es la nueva colección que te trae el Popular



No te pierdas todos los días una receta nueva con el Popular. Ve al kiosco más cercano y pide tu diario favorito.

Tu diario favorito el Popular siempre piensa en tu economía y en la forma de ayudarte con las tareas del hogar, por ello, te trae todos los días las láminas con recetas de la gastronomía nacional en sus coleccionables de cocina.

Estas láminas traen el paso a paso de las recetas, así como tips y consejos para que cocines como todo un profesional.

Desde este lunes no te pierdas Cocina con arroz, el nuevo coleccionable que tiene como protagonista a este cereal que es infaltable en todas las mesas peruanas.

LAS MÁS VARIADAS RECETAS

El Popular siempre pensando en el gusto de sus lectores no ha escatimado en hacer una recopilación de las mejores recetas con arroz para traerlas directamente a tus manos y facilitar el menú diario de casa.

Este lunes 23 de junio empieza una nueva aventura culinaria. ¡Corre al kiosco por tu diario y lámina!







Cocina como un gran chef

Entramos en la última semana para que puedas completar tu colección de láminas del coleccionable Cocina como un gran chef. Mañana reclama la receta de una nutritiva Sangrecita.



El sistema tegumentario

¿Qué es y cómo funciona?

EL DATO
El sistema tegumentario tiene la capacidad de renovarse constantemente, mediante cambios morfológicos y funcionales que pueden ser continuos, como el crecimiento de pelo y uñas.

El sistema tegumentario cubre y protege el cuerpo. Comúnmente, se le conoce como la piel y sus anexos, e incluye el cabello, las uñas y las glándulas asociadas.

La importancia del sistema tegumentario está en sus funciones, que van desde proteger físicamente el organismo hasta regular la temperatura o proporcionar información sensorial.

El sistema tegumentario está constituido por los 4 tejidos básicos y en él se llevan a cabo funciones vitales como son:

- Cubrir o tapizar el cuerpo, protegiéndolo del medio externo.
- Termorregulación y balance hidroelectrolítico.
- Vigilancia y respuesta inmunológica a agentes externos.
- Síntesis y metabolismo de bioproductos.









¿Cómo podemos cuidar nuestro sistema tegumentario?

Realizando pequeñas, pero significativas acciones podremos proteger nuestra piel y demás partes del sistema tegumentario.

Lo principal es usar bloqueador solar, para evitar que los fuertes rayos UV del sol dañen nuestra piel. También es importante alimentarse bien para reforzar nuestras defensas. También debemos hidratarnos con agua y jugos naturales de frutas. Y, por último, hacer ejercicios.

Emprende y crece con el Popular

EMPRENDEDOR UNA DE LAS CLAVES DEL ÉXITO ES TENER UN ORDEN

Aprende a organizar los ingresos y egresos

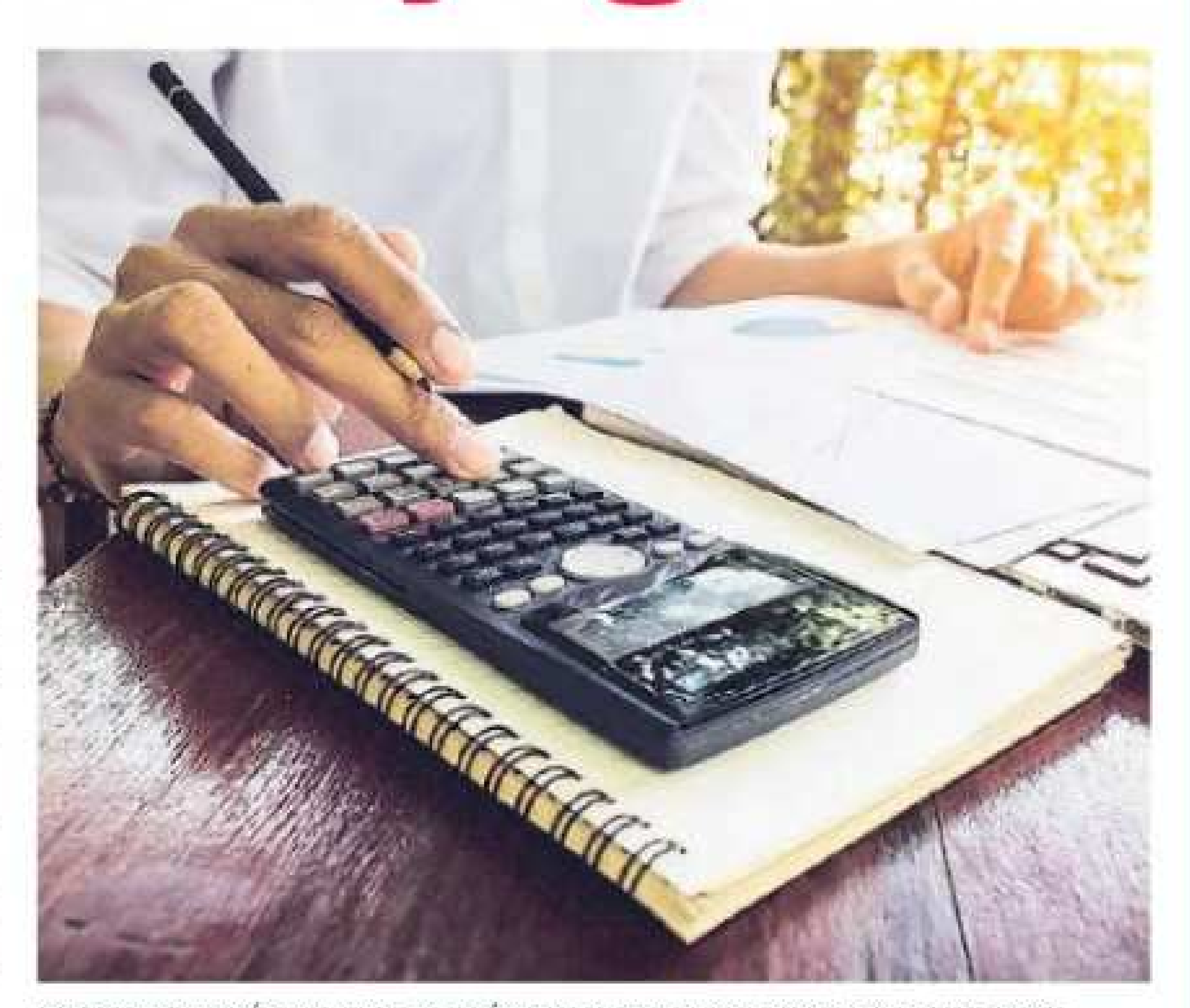
✚ Un experto explica de manera sencilla el proceso para mantener un buen control.

Zoraida Peña H.

Conocer a la perfección los ingresos y egresos en un emprendimiento es fundamental para tener todo bajo control y no naufragar en el mundo de los negocios. Por ello, un experto nos da las pautas.

"Debes hacerlo desde el primer mes de tu negocio. Anota todo, sin miedo: Cada sol que entra y cada sol que sale debe registrarse; puede ser en un cuaderno, en Excel o en una app gratuita. Separa tu dinero personal del dinero del negocio. Clasifica tus gastos: materia prima o mercadería, servicios, movilidad, etc. Haz un presupuesto mensual. Evalúa tus resultados cada semana o quincena", explicó Magno Aguilar, jefe de la carrera de contabilidad de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya.

"El emprendedor puede hacerlo solo, especialmente si aprende lo básico. Hoy existen herramientas gratuitas y capacitaciones accesibles", agregó e indicó que controlar los ingresos y egresos ayudará a planificar mejor el negocio y evitar deudas innecesarias. "Además, cuando un emprendedor comienza a generar excedentes, es importante promover su bancarización", dijo.


NO REVISAR PERIÓDICAMENTE SI ESTÁN GANANDO O PERDIENDO ES UN GRAN ERROR.





Educación financiera

Andrés Flores (*)

REALIZA TU BALANCE DE MITAD DE AÑO

La mitad del año es el momento ideal para hacer una pausa, revisar nuestras finanzas y ajustar el rumbo si es necesario. Aquí algunos consejos para hacerlo de forma práctica:

• Revisa tus ingresos y egresos reales: compara lo que planeaste gastar con lo que realmente gastaste.

• Evalúa tus deudas: ¿han aumentado o disminuido? ¿Puedes adelantar pagos o refinanciar?

• Actualiza tu presupuesto: ajústalo según tus nuevos hábitos, metas o cambios de ingresos.

• Retoma tus metas de ahorro: si las descuidaste, aún hay tiempo de retomar el ritmo.

• Cuestiona tus gastos variables: identifica fugas de dinero y elimínalas o redúcelas.

* Asesor de finanzas personales

Cuida tu bolsillo

No pagar a tiempo una tarjeta o un préstamo puede afectar tu reputación crediticia y limitar tus opciones para créditos futuros, como un auto o una vivienda.

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Ajiaco de caigua

INGREDIENTES

- 10 caiguas medianas.
- 1 cebolla mediana.
- 100 gr de queso fresco.
- 3 papas amarillas medianas.
- 4 huevos.
- 1 cdta. de ajo molido.
- 1 cdta. de ají colorado.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- Perejil picado.
- Aceite vegetal.

PREPARACIÓN

En una olla con aceite dorar la cebolla en cuadritos, agregar el ajo y el ají colorado, condimentar con sal, pimienta y comino. Una vez dorado el aderezo, agregar las papas y el queso cortados en cuadritos. Cocinar a fuego bajo removiendo, agregar un poquito de agua o caldo. Cuando la papa esté cocida, incorporar las caiguas cortadas en tiritas. Rectificar la sal y dar un hervor. Por último, agregar el perejil picado. Servir con huevo frito y arroz.

Secreto del Chef

Puedes agregar camaroncitos chinos al guiso para darle un toque de sabor oriental.

TIPS

1 PROMOCIONA EN REDES SOCIALES

Sube lo que ofreces a redes sociales y pídele a tus clientes, familiares o amigos que compartan tus productos en redes. Una forma fácil de promocionar tu negocio es compartiéndolo a través de grupos de Facebook. Ten en cuenta que el boca a boca sigue siendo una de las herramientas más poderosas.



2 ATENCIÓN RÁPIDA Y CERCANA AL CLIENTE

"Responde rápido a consultas y dudas que te hagan los clientes por vía de redes sociales. Muchas ventas se pierden porque el cliente no recibe una respuesta oportuna. Usa WhatsApp o mensajes directos de Facebook o Instagram y sé amable", recomienda Roberto Percca, especialista de Mibanco.

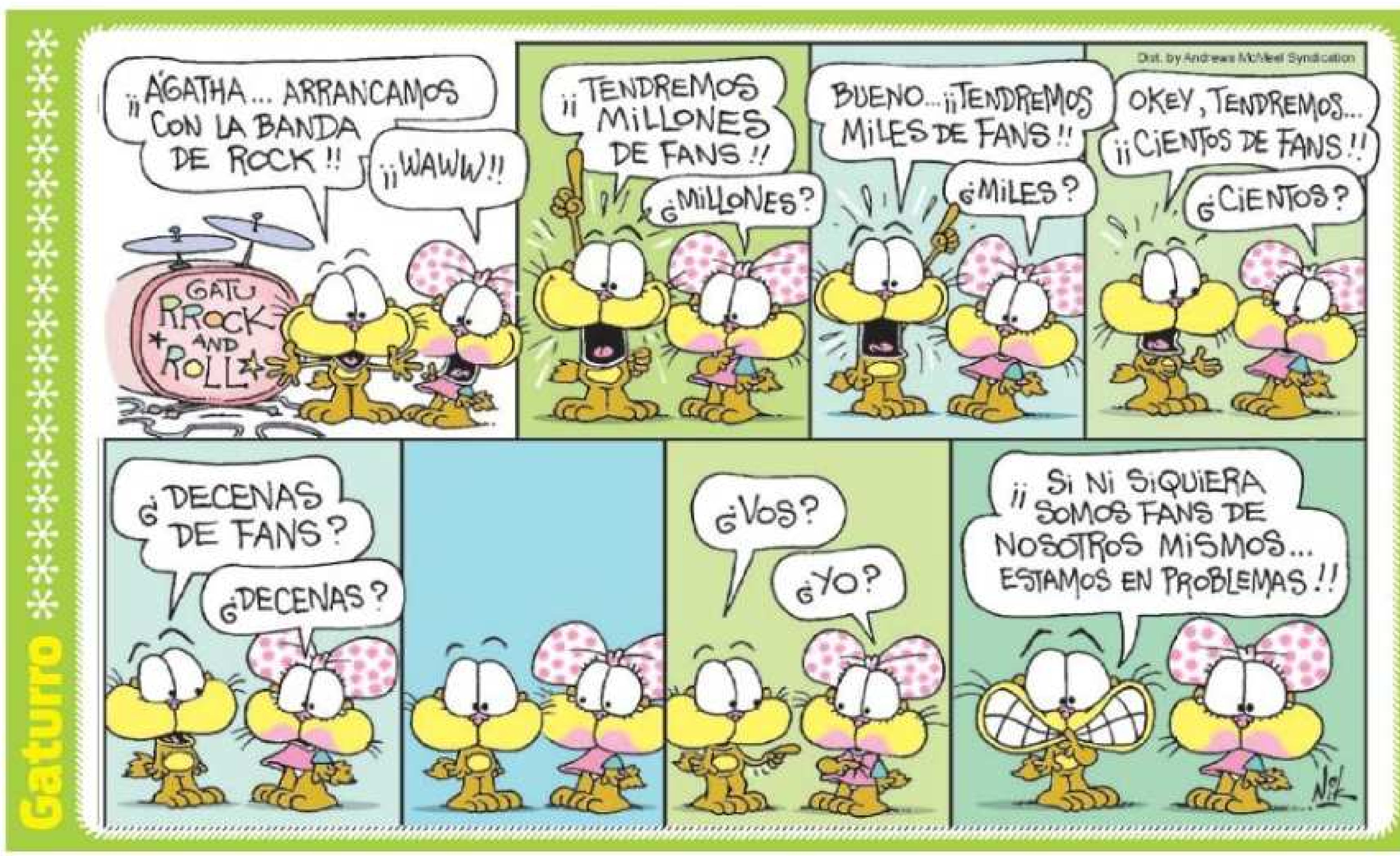


3 EL ERROR EN LOS JÓVENES

"Gastar para aparentar en redes sociales: La presión por seguir estilos de vida que se ven en redes lleva a muchos jóvenes a gastar más de lo que pueden. La ropa, viajes, gadgets o salidas frecuentes se priorizan por imagen, mas no por necesidad", refirió José Kohagura, coordinador académico de Finanzas de Certus.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Sentido común
El sentido común es como el desodorante…

Las personas que más lo necesitan, nunca lo usan.

acertijo

Estás organizando mesas para una cena. Cada mesa puede sentar a 6 personas. Si tienes 38 invitados, ¿cuántas mesas necesitas?

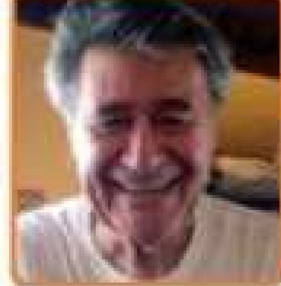
Sudoku

		6		1				3
3				4	2	9	5	
4		9	3				6	
	2				3			9
	9	7		2		4		
		5		8	4	6		7
7	6		5		1	8		
	8				7	5	1	2
		1			8			

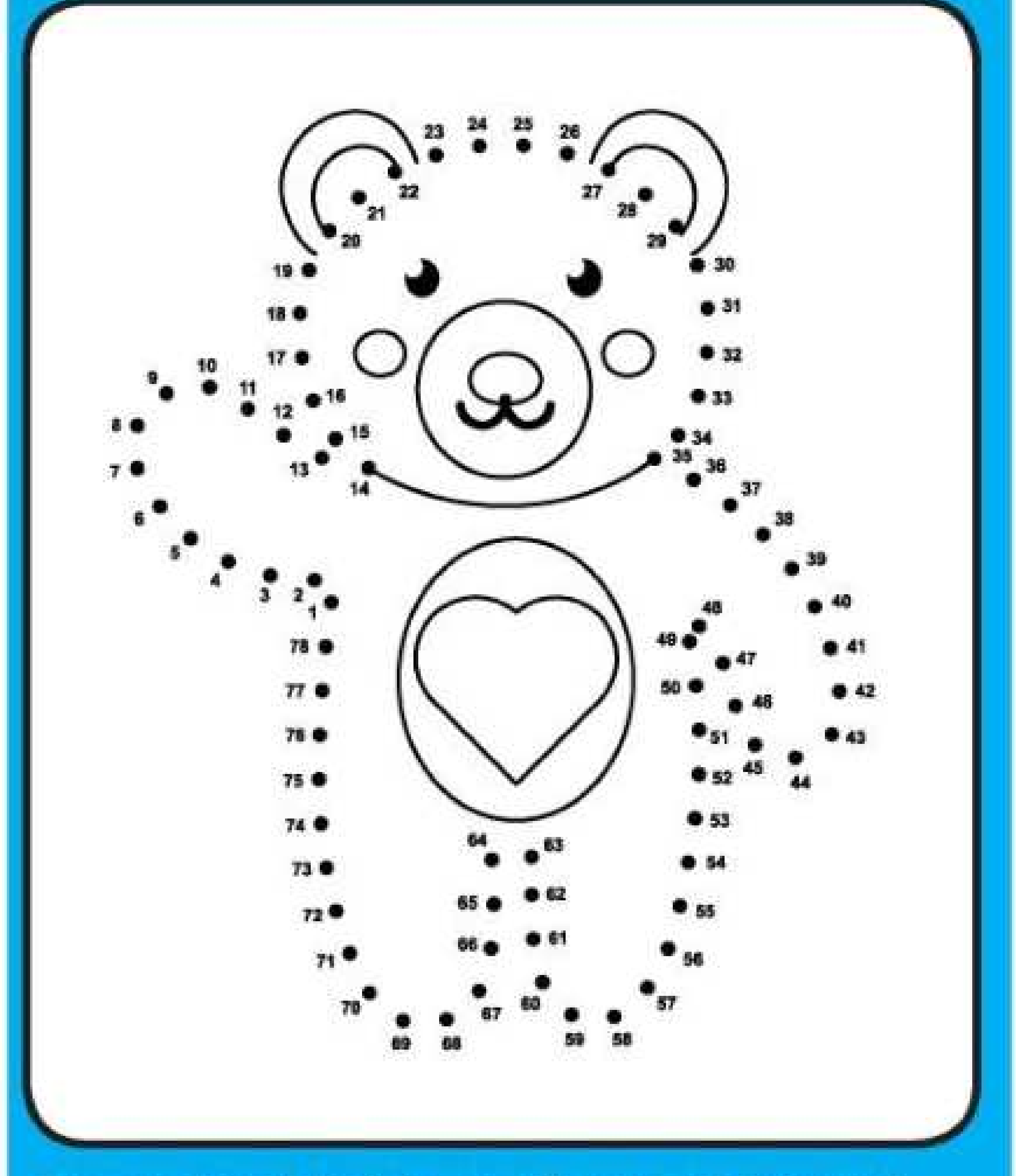
¿Quién lo dijo?

"Te quiero como para leerte cada noche… línea tras línea, espacio por espacio."

- Julio Cortázar
- Alberto Favero
- Mario Benedetti


A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

R DE UN
E ECREIP
BBB OLLA
EREOD ID
DONCELFR
EL S AFFLECK
REV AN A NO
U ACTA ENCA
BT AIN JL HC
ETARN AIT A
N BLADES LISARB
OROL SAMAJ A
S SALAME
DA ELI
LORENTE
GASSOLS

B H W C V X M E D I C A M E N T O S I O M Y K C
Z P D Y K S P W A Q O C N L X H B U T E L J O M
G A R V X M Y I R O D A T I S I V H T E I N N O
J N U S O I R E T S I N I M U G S Q G T S B O E
J L P R Y T C X S G W O C N P A V A Y U I H I I
K Q T R S M U L L A I C N E S E L X L R S P C N
O I F U N D I R L Y D J Q P N B U T L E G T A A
R K D Y F S C M Z X D A H O C S D Y W H D I M T
J N G P K O R U N A G T I V L R A G P K D T R N
I M C H W S R Z Q E U C V I I A C N R A L B O E
R S H K C Z E A N N P M X O I D I W O D P N F S
Q T Z A Y K R T V I S E S Q A D T H F I B M N E
G R L U J U E N R N H D X D S W U C E C T S I R
G H I C G S O C D A M V I S S X E Z S O A O R P
L K B I D I S W L A L L O X A G C K I N S T R E
N J F A C E I A S F A U T P E D A M O O O C Y R
N J X N R R X E N I Y R C K R D M G N C C U U Z
U M U P O T S Y C T B Y Z I A P R N A E F O G V
E P E X R O W E S C F J T O R I A S I R M O Z H
V L P D R K P A Q B C V Y Z T T F L D Q T R U P
O I H J I S C R A T I S I V B X A C K W O P E R
S M T H E C G J Y N V Q U L A I J M A Z S B X W
C E R K G N D V F U D A C I F I T N E I C X H I
S T O U L A S A D N A G A P O R P W J K X V A J



8	2	1	3	6	5	9	4	7
9	7	3	4	8	1	5	6	2
6	4	5	2	9	7	8	1	3
7	6	8	1	4	3	2	9	5
4	5	9	7	2	8	1	3	6
1	3	2	9	5	6	7	8	4
5	9	7	8	3	4	6	2	1
2	1	4	6	7	9	3	5	8
3	8	6	5	1	2	4	7	9

El acertijo: Partidos ganados = 60%×30=0.60×30=18 partidos

¿Quién lo dijo?:
Erich Fromm

Sopa de letras

H	U	F	G	B	M	N	O	V	Y	R	L	E	P	S	A	C	Q	D	J	T	W	Z	I
K	X	H	E	T	K	W	A	C	M	P	E	S	O	Q	J	Y	Z	N	B	S	U	R	V
F	I	O	G	Y	E	V	D	U	L	W	C	S	I	T	I	O	S	M	X	O	N	Q	D
F	A	J	O	B	T	K	A	E	O	L	P	B	N	G	Z	V	X	D	E	Q	I	T	H
W	M	S	E	U	J	Y	F	H	S	K	C	A	M	B	I	O	S	C	C	A	S	I	L
C	U	C	S	F	N	M	E	X	R	O	C	Z	J	W	Y	L	N	A	R	I	D	X	O
P	U	V	A	C	I	R	B	A	F	Z	R	A	D	V	M	H	U	R	Y	E	Q	C	A
E	O	I	F	B	N	T	I	L	G	O	R	D	R	J	K	M	O	B	E	V	V	Q	G
R	C	F	D	S	A	S	Z	B	A	M	C	U	E	R	W	T	X	O	K	I	F	L	D
S	Z	A	R	A	A	L	U	C	Y	G	V	P	E	N	O	B	D	N	L	T	S	V	O
O	Y	A	R	W	R	R	L	O	U	R	R	E	F	Z	E	S	I	P	Q	A	G	O	J
N	N	B	E	B	P	T	O	E	T	M	H	A	E	Q	S	S	S	P	W	R	Z	S	R
A	G	A	H	V	O	J	U	H	R	N	P	W	C	D	A	C	T	L	L	N	Y	F	I
N	I	Z	G	W	D	N	B	U	M	I	E	V	R	S	O	P	R	A	C	A	E	Y	O
J	K	E	R	S	B	D	E	Y	W	I	A	I	P	K	E	R	I	Z	A	Q	F	Z	C
X	N	I	A	R	K	I	S	R	L	N	W	M	M	E	F	D	B	A	G	U	T	P	X
Y	O	P	D	D	V	L	C	P	O	Y	S	O	T	I	Q	M	U	K	I	V	H	N	A
J	I	M	U	S	W	B	U	L	U	X	R	H	D	I	C	T	Y	E	N	A	Z	C	G
F	S	I	Y	V	A	P	W	Q	O	T	H	Q	M	W	E	O	E	C	E	K	G	O	T
Y	U	L	A	D	V	C	R	I	S	G	J	T	C	Z	D	O	N	G	W	M	U	N	F
X	F	H	P	E	B	D	O	I	L	S	R	V	K	J	N	Q	I	O	T	Z	O	G	X
L	N	E	K	H	P	B	G	S	S	F	Y	A	R	W	E	Y	F	H	C	N	P	U	M
T	O	Q	E	D	K	E	V	R	B	G	O	J	C	C	V	I	A	C	L	E	M	X	A
J	C	N	Q	O	R	R	A	I	C	N	A	L	I	G	I	V	D	E	Z	L	R	H	U

CARBONERO

- ☐ ASEO
- ☐ AYUDAR
- ☐ CABALLERÍA
- ☐ CAMBIOS
- ☐ CARBÓN
- ☐ CARBONERO
- ☐ CARGO
- ☐ CARROS
- ☐ CONFUSIÓN
- ☐ CUIDAR
- ☐ DESCARGA
- ☐ DESÓRDENES
- ☐ DISTRIBUYE
- ☐ EVITAR
- ☐ FABRICA
- ☐ HORAS
- ☐ LIMPIEZA
- ☐ MOZO
- ☐ PERSONA
- ☐ PESO
- ☐ PLAZA
- ☐ RECONOCIMIENTO
- ☐ REGISTRO
- ☐ SACOS
- ☐ SITIOS
- ☐ VEEDOR
- ☐ VENDE
- ☐ VIGILANCIA

Consultorio sentimental

Vivo en casa de mi suegra, pero no la soporto

KELLY (29). Hace poco me casé y mi pareja me pidió vivir un tiempo en la casa de sus padres, para poder ahorrar y comprarnos algo propio. Al principio acepté muy gustoso, pero con la convivencia diaria he descubierto que no soporto a mi suegra. Es que cada vez que me compro algo, ella también quiere tenerlo. Si ve a su hijo lavando un plato, pone el grito en el cielo. Dice que eso no es posible porque su engreído nunca hizo nada en casa. Ya no sé cómo pedirle a mi pareja que nos vayamos de esa lugar, pues la verdad me siento asfixiada. Si en un inicio acepté su proposición, ahora estoy muy arrepentida, qué puedo hacer.



RESPUESTA

Estimada Kelly, ante todo recuerda la frase "el casado, casa quiere". Por ello, debes ser sincera con tu pareja, no te quedes callada ni reprimas lo que te molesta. Salir de ese lugar le dará un nuevo aire a su relación. Otra opción es conversar con tu suegra y hacerle entender que no tienen por qué ser enemigas.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr. Los obstáculos te obligarían a replantearte nuevas formas de resolver tus problemas, hoy llegarán nuevas ideas. Acércate y aclara las diferencias, esa persona está molesta, pero te escuchará.

TAURO: 21 abr. 21 may. Te sentirás satisfecho con los resultados logrados, es posible que recibas una compensación financiera. Le darás otra oportunidad a esa persona, esta vez todo será mucho más estable.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun. Sales de asuntos burocráticos complejos y retomas las actividades que estabas descuidando. No se trata de sentirte culpable por los conflictos, tienes que buscar enmendar los errores.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul. No dejes de insistir, solo la presión hará que esa persona tome en serio la devolución de ese dinero. En el amor, analizar los hechos te hacen pensar que no es el momento de buscar una reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago. No tomes a la ligera esa responsabilidad, hay cosas que podrían salirse de control por falta de supervisión. En el amor, trata de no imponerte y escucha a esa persona, solo así lograrás entenderla.

VIRGO: 24 ago. 23 set. Tus decisiones serán observadas por quienes desaprueban tu gestión, sé cauto y reflexiona antes de definir. En el amor, no te conviene guardarte los temores, es el momento de hablar.

LIBRA: 24 set. 23 oct. Tendrás que hablar de presupuestos o pagos con alguien impositivo, usa tu poder de convencimiento. En lo afectivo, esa persona desea entregarse, pero nota muchas dudas en ti, reflexiona.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov. Es mejor evitar las rivalidades, enfrentarte con otros solo generaría mayor tensión y no es conveniente. En lo sentimental, logras manejar tus emociones, esa persona notará los cambios.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic. Divide bien tus tiempos y conserva los ánimos, es posible que dilates actividades y dejes pendiente otras. Toma iniciativas y podrás recuperar el contacto con esa persona que extrañas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene. No te sientes cómodo con la actitud impositiva de un superior, recorta las distancias y trata de dialogar. Paciencia con ese tema familiar que te preocupa, hoy empiezas a ver las soluciones.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb. Es posible que seas testigo de alguna situación injusta, no ignores la situación y toma medidas. Tendrás la compañía de una persona de buen humor, te contagiará sus ánimos y su alegría.

PISCIS: 20 feb. 20 mar. Iniciarás un proyecto creativo, te sentirás inspirado y lograrás desarrollarlo en poco tiempo. Liberas tus emociones de resentimientos y tristezas, te sentirás en armonía contigo mismo.

el Popular
Diario El Popular @elpopular_pe elpopular_pe



QUE NO PUEDE OIR
RADICAL DE ALCOHOLES
RADON
7 Y 13 DEL ABECE
FLUIDO QUE RESPIRAMOS
ES (INGL.)
NUEVO
COLERA
ADMIRDOR
INFUSION
ALABAR
ENROQUE LARGO
SEGUNDA VOCAL
INDICA EL LUGAR
EROSION DE LOS DIENTES
SEÑORITA (ABREV.)
RIO DE CHILE
CAMPEON
TELA BRILLANTE
RENATO TAPIA
ANTIGUO DIOS EGIPCIO
PERO (ITAL.)
OSCULO
USTED (ABREV.)
CREADOR DEL SAXOFON
CATEGORIA
CLAUDIO PIZARRO
LETRAS VECINAS
ANIMAL ACUATICO
QUE NO ES ESCLAVO
MEZCLAR METALES
RESIDUO DE ALGO
CAPITAL DEL PERU
MADONNA
SU MAJESTAD
RAPHAEL
...ROBERTO ...CARLOS
PASCAL
PARTE DE LAS PLANTAS
PATADA DE LAS BESTIAS
HERMANO DE MOISES
EXISTE
PLUTONIO
...ALARCON FUTBOLISTA
PREFIJO: PEQUEÑO
VITOR DEPORTIVO
OUSMANE DEMBELE
ANGSTROM
QUE NO TIENE SUCIEDAD
REPETIDA
APOCOPE DE UNO
VIEJO (INGL.)
SINONIMO: COGOTE
LA MUDA
FRESCO (INGL.)

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Telómeros: guardianes invisibles de nuestra juventud celular

Dentro de cada célula existen estructuras diminutas que cumplen una misión vital: proteger el material genético y regular el envejecimiento. Estos fragmentos, llamados telómeros, se encuentran en los extremos de los cromosomas y actúan como pequeños relojes biológicos que determinan la salud y longevidad de nuestras células.

Los telómeros funcionan como el revestimiento de un cordón de zapato: evitan que los extremos del ADN se deshilachen. Sin embargo, con cada división celular, estos se acortan ligeramente. Cuando alcanzan una longitud crítica, la célula pierde funcionalidad, entra en senescencia o se desintegra. Por ello, conservar su integridad resulta esencial para mantener la juventud biológica y prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento.

Afortunadamente, el estilo de vida influye directamente en la salud de los telómeros. Diversas investigaciones han demostrado que una alimentación rica en frutas, vegetales, legumbres, granos integrales y grasas saludables —como las contenidas en la chía, el lino y los frutos secos— contribuye a ralentizar el desgaste telomérico.

En este contexto, el magnesio destaca como un mineral esencial para la longevidad celular. Estudios recientes han vinculado niveles adecuados de magnesio estabilizan el ADN y modulan la inflamación crónica, dos factores clave en el envejecimiento celular. Además, favorece la función mitocondrial, lo cual influye positivamente en la salud global de los telómeros.

El ejercicio físico moderado, el descanso reparador, la meditación, y el contacto afectivo favorecen un entorno bioquímico que conserva la estabilidad celular. También se recomienda aprovechar la luz solar del amanecer y atardecer, que estimula la producción de vitamina D3, sustancia que también ha mostrado asociación con telómeros más largos.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MEDELLÍN. Una pareja vive en un alcantarillado hace 22 años. Miguel Restrepo, de 62 años, y su esposa María García hicieron su hogar en un túnel de 6 metros cuadrados de área y 1.4 metros de altura.



Helados con sabor a frijoles horneados

LONDRES. Una heladería en Londres, conocida como Anya Hindmarch Ice Cream Project, está ofreciendo sabores inusuales de helado, incluyendo uno de frijoles horneados, como parte de una experiencia pop-up. Esta heladería temporal se ha vuelto viral por sus combinaciones de sabores poco convencionales, como aceite de oliva, pesto, vinagre de malta, y otros. La heladería es una creación de la diseñadora Anya Hindmarch, y sus sabores extravagantes atraen tanto a locales como a turistas, , según informa Secret London.